

健康中国2030·健康教育系列丛书

高脂血症防治

主编 周彤



科学出版社

健康中国2030·健康教育系列丛书

高脂血症防治



科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

高脂血症防治 / 周彤主编. — 北京: 科学出版社, 2017.4
(健康中国2030·健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-03-052519-2

I. ①高… II. ①周… III. ①高血脂病-防治 IV. ①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第073541号

责任编辑: 张天佐 李国红 / 责任校对: 李 影

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 范 唯

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

安泰印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年4月第 一 版 开本: 787×960 1/32

2017年4月第一次印刷 印张: 1 7/8

字数: 15 000

定价: 20.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“健康中国 2030·健康教育 系列丛书”编写委员会

主任委员：王凌峰 陈宝军

副主任委员：朱永蒙 张生彬 陈 吉

刘 岱 张志坚 尚 谦

高柏青 黄再青

委 员：王 东 王 辉 葛智平

崔 宏 杨敬平 李子玲

王丹彤 张霄雁 刘致中

巴 特 郭卫东 郝锦丽

总 策 划：王志香

总 序

中共中央、国务院印发的《“健康中国 2030”规划纲要》指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。”

推进健康中国建设，是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础，是全面提升中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略，是积极参与全球健康治理、履行 2030 年可持续发展议程国际承诺的重大举措。未来 15 年，是推进健康中国建设的重要战略机遇期。

为推进健康中国建设，提高人民健康水平，根据党的十八届五中全会战略部

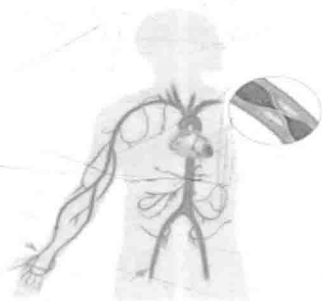
署，我们组织相关专家和医生，本着为大众健康服务的宗旨，编写了本套丛书，主要内容是针对常见病、多发病和大众关心的健康问题。本丛书以医学理论为基础，关注临床、关注患者需求、关注群众身心健康，通过简洁凝练、图文并茂、通俗易懂、简单实用的例子，指导群众如何预防疾病、患者何时就医，如何指导患者进行家庭康复和护理等，将健康的生活方式直接明了地展现在读者面前。

由于编写工作时间紧、任务重，书中难免有不足之处，敬请各位专家和读者提出宝贵意见和建议，以便今后加以改进和完善。

编委会

2017.1

前 言



血液中的脂肪类物质，统称为血脂。血脂是人体中一种重要的物质，有许多非常重要的功能，但是不能超过一定的范围。如果血脂过多，容易在血管壁上沉积，逐渐形成小斑块（就是我们常说的“动脉粥样硬化”），这些“斑块”增多、增大，逐渐堵塞血管，使血流变慢，严重时血流被中断。

高脂血症是人体脂质代谢障碍，是引发和加重动脉粥样硬化的病理基础及

导致动脉硬化、心绞痛、心肌梗死、脑梗死、肾损害等动脉栓塞性疾病的独立危险因素。高脂血症已成为当前医务界和人民健康面临的普遍问题之一。如何对高脂血症进行防治？了解和掌握这些新知识、新观念，对维持自身健康，追求更高的生命质量很有帮助。

目 录

一、什么是高脂血症·····	1
二、血脂实验室检查相关知识·····	7
三、高脂血症的常见原因及危险因素·····	9
四、高脂血症的临床表现·····	13
五、高脂血症的危害·····	16
六、高脂血症的非药物干预原则·····	22
七、高脂血症的饮食治疗·····	26
八、不同危险类别的降脂治疗·····	31
九、降脂药物治疗的正确认识·····	36
十、高脂血症调脂治疗的常见问题与 注意事项·····	42

一、什么是高脂血症

(一) 血脂的组成及含义

脂肪、葡萄糖与蛋白质属于人体所需的三大营养要素，据测定：1克脂肪完全燃烧可以为机体提供9.3千卡的热量。此外，脂肪还参与细胞组织的构成，许多重要的化学反应都有脂肪的参与；一个健康的机体离不开脂肪的存在。为了保证正常的代谢，人体必须每天摄取一定量的脂肪，以补充所消耗的能量，故在人体内脂肪是处在动态平衡状态的。

血脂是血中所含脂类的总称，其中主要包括胆固醇和甘油三酯，另外，还有磷脂、糖脂、类固醇和游离脂肪酸，血脂在维持身体正常生理活动中发挥了重要作用。甘油三酯大部分是从饮食中获

得的，小部分是身体自身合成的，主要参与人体的能量代谢。胆固醇大部分是身体自身合成的，小部分是从饮食中获得的，对于稳定细胞膜的正常功能起关键作用。

正常人体内的脂肪由以下部分组成，即总胆固醇、甘油三酯，它们主要存在脂肪组织和血液中。血液中的脂肪常以游离和脂蛋白的方式存在，并维持一定的含量水平。血液中的脂蛋白有轻、重之分。其中密度高、颗粒小的一部分称为高密度脂蛋白，它可将血管壁上多余的胆固醇运送回肝脏进行代谢，被称为是血管的“清道夫”。高密度脂蛋白及其所携带的胆固醇是具有抗动脉粥样硬化的“好胆固醇”。

相反，低密度脂蛋白是从肝脏携带胆固醇到周围血管，特别是到心脏上的冠状动脉，可造成过多的胆固醇在血管壁上存积，引起动脉粥样硬化，因此，低密度脂蛋白及其所携带的胆固醇是“坏

胆固醇”。简言之，低密度脂蛋白是动脉硬化化的“元凶”，是低点儿好，高密度脂蛋白对血管有保护作用，是高点儿好。

高血脂是指血中胆固醇（TC）和/或甘油三酯（TG）过高或高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）过低，现代医学亦称之为血脂异常。



天使清道夫
好胆固醇



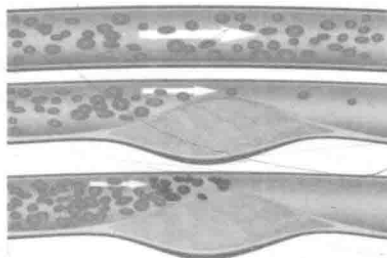
恶魔堵血管
坏胆固醇



（二）高脂血症的概念

血脂异常症，又称高脂血症，是指由于脂肪代谢异常，使人体血浆中一种或多种脂质的水平超过了正常范围，包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯过高或高密度脂蛋白胆固醇过低。

血脂异常对身体的损害是隐匿的、渐进性和全身性的，常常缺乏明显的临床症状，多在体检时发现。引起血脂异常的原因很多。任何原因引起的血脂生成过多和/或清除减少均可导致一种或多种脂质组分在血浆中堆积（或减少）。



（三）血脂异常症分类

1. 临床分类

临床通常分为原发性和继发性血脂异常症两类。

◆（1）由于遗传缺陷所致者称为原发性血脂异常症，又称为原发性家族性血脂异常症；非家族性血脂异常症，又称为散发性血脂异常症。

◆ (2) 系统性疾病所致者称为继发性血脂异常症，糖尿病、肾病综合征、甲状腺功能减退症、系统性红斑狼疮等疾病，以及利尿剂、糖皮质激素等药物均可导致继发性高脂血症。

2. 高脂血症

高脂血症泛指各种原因导致的血浆中胆固醇、甘油三酯等成分的异常，包括高胆固醇血症、高甘油三酯血症、混合型血脂异常以及低高密度脂蛋白胆固醇 (HDL-C) 血症。

(四) 高脂血症诊断要点

根据《中国成人血脂异常防治指南》建议：

1. 中国成人血清总胆固醇 (TC) $\geq 6.22\text{mmol/L}$ 为升高， $\text{TC} < 5.18\text{mmol/L}$ 为合适范围， $\text{TC } 5.18 \sim 6.1\text{mmol/L}$ 为边缘升高 (即总胆固醇只是稍稍高出正常

值，应引起高度重视）。

2. 低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C） $\geq 4.14\text{mmol/L}$ 为升高，LDL-C $< 3.37\text{mmol/L}$ 为合适范围，LDL-C $3.37 \sim 4.12\text{mmol/L}$ 为边缘升高。

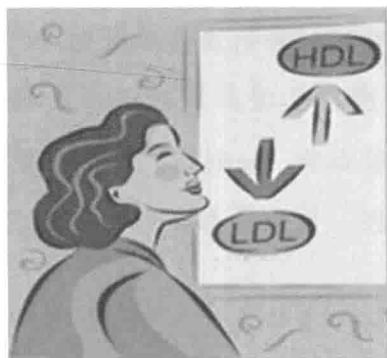
3. 高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C） $< 1.04\text{mmol/L}$ 为降低。

4. 甘油三酯（TG） $\geq 2.26\text{mmol/L}$ 为升高， 1.70mmol/L 以下为合适范围， $1.70 \sim 2.25\text{mmol/L}$ 为边缘升高。

二、血脂实验室检查相关知识

(一) 如何选择血脂实验室检查

1. 一般正常人，每2年检查1次。
2. 40岁以上人群，每年至少检查1次。
3. 高危人群和高血脂患者，应听从医生指导定期复查血脂。
4. 服药后的血脂检测：首次服药后每1~2个月测1次；然后每2~3个月测1次；达标后每6个月至1年测1次。



（二）血脂实验室检查前注意事项

1. 抽血前至少 2 周保持平时的饮食习惯，维持体重稳定。

2. 抽血前 3 天内避免高脂饮食。

3. 抽血前 24 小时内不进行剧烈的体育运动、不饮酒。

4. 抽血前一天晚上 20 : 00 时开始禁食（包括零食），可少量饮水。于次日早晨采静脉血，即应空腹 12~14 小时晨间取血。

5. 抽血前最好停用影响血脂的药物（如调脂药、避孕药、某些降压药、激素等）数天或数周，否则应告知医生用药情况。

6. 应在生理和病理状态较稳定的情况下检验血脂，如创伤、急性感染、发热、妇女月经、妊娠等都会影响血脂水平。